Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №17» с. Сновицы

**Конспект**

**непосредственной образовательной деятельности образовательная область «Физическая культура» для детей средней группы №4:**

 **«Вот они какие – палочки цветные»**

*Составила и провела инструктор*

*по физической культуре:* Орлова Л.В.,

*Воспитатель:* Корнилова Н.Б.

*Ст. воспитатель*: Костина Л.В.

*Дата проведения:*12.12.13 г.

с. Сновицы

2013

**Программное содержание:**

1. **Оздоровительная задача:** формировать правильную осанку.
2. **Образовательная задача:** развивать у детей гибкость при лазании по гимнастической скамейке (мальчики: лежа на животе, подтягиваясь руками; девочки: на низких четвереньках, с опорой на ладони и колени); развивать глазомер при метании предмета правой (левой) рукой в горизонтальную цель снизу (с расстояния 2 м); развивать прыгучесть и умения мягко приземляться при прыжках на двух ногах (девочки: через палочки, лежащие на полу боком; мальчики: через 4 палочки, лежащие параллельно друг другу на расстоянии 40 см).
3. **Воспитательная задача:** продолжать формировать у детей умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками в игре.

**Оборудование и инвентарь:**

* Цветные мягкие палочки (по количеству детей)
* Гимнастические скамейки – 2 шт.
* Обручи – 6 шт.
* Набивные мешочки (по количеству мальчиков)
* Гантели – 6 шт.
* Корригирующие дорожки – 2 шт.
* Бутылочки для дыхания – 6 шт.

**Ход НОД.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Части НОД*** | ***Содержание НОД*** | ***Дозировка*** | ***Дыхание*** | ***Организационно-методические указания*** |
| 1. ***Вводная часть.***
 | Построение врассыпную |  | Произвольное | Дети входят в зал. На полу в виде «снежинок» лежат цветные палочки. Вопросы к детям: «Что это?,», «Как вы думает откуда они?» и т.д. «А хотите с ними поиграть?» «Друг за другом мы пойдемИ снежинки обойдем». |
| 1. Ходьба обычная в колонне по одному | 12 с | «Как на тоненький ледокВыпал беленький снежок.Ах, зима, зима, зимаБелоснежная пришла» |
| 2. Ходьба на носках, руки на поясе | 10 с | «Как на тоненький ледокВыпал беленький снежок.Чтоб его не затоптать,Надо на носочки встать». |
| 3. Ходьба приставным шагом | 12 с | «Снегу мало, под снежкомЛед блестит несмело.Заскользим мы по ледку,Ловко и умело» |
| 4. Ходьба обычная в ритме прочтения рифмовки. После слова «три» хлопок в ладоши. | 25 с | «Начался снегопад.Снегу каждый очень рад.Мы пойдем ловить снежинки,Мы пойдем ловить пушинки.Как услышишь слово «три»,Скорей снежиночку лови!Раз, два, три, раз, два, три,Раз, два, три! Стоп, замри!» |
| 5. Бег обычный | 20 с | «Начался снегопад.Снегу каждый очень рад.Побежим ловить снежинки,Побежим ловить пушинки». |
| 6. Ходьба обычная. Построение возле цветных палочек. | 10 с | «Кончился снегопад.Снегу каждый очень рад.Мы пойдем ловить снежинки,Мы пойдем ловить пушинки.Как услышишь слово «три»,Палочку цветную в руки возьми». |
| 1. ***Основная часть***
 | ***1. ОРУ с цветными палочками.*****1)** **«Мельница».**И.П.:о. с., руки опущены.Вып.: 1 – поднять палочку перед собой2-3 – вращение палочкой перед собой4 – и.п. | 4 раза |  | «Палочки в руки берем,Упражнение выполнять начнем» |
| **2)** **«Штангист».**И.П.: ноги на ширине плеч, палочка в руках у груди.Вып.: 1 – поднять руки вверх2 – и.п., выдох: «Ух» | 5 раз | Вдох | «Штангист штангу поднимает,Мышцы укрепляет». |
| **3)** **«Повороты»**И.П.: сидя на коленях, руки опущены.Вып.: 1 – подняться на колени, руки прямые вперед2 – поворот вправо (влево)3 – повернуться прямо4 – и.п. | По 3 раза | Произвольное  | «Палочку подниму, Вправо (влево) посмотрю». |
| **4) «Приседание».**И.П.: о.с., кольцо (сделать из палочки) на голове.Вып.: 1-2 – присесть, руки на поясе3-4 – и.п. | 5 раз | «Мы присели, мы привстали,Наши ноги крепче стали». |
| 5) **«Прыжки».**И.П.: ноги вместе, скрепить их палочкой, руки на поясе.Вып.: 1-5 – прыжки на двух ногах на месте. | 5х2 раза | «Колечко помогает,Ноги объединяет». |
| ***2. Основные движения:*****1-я подгруппа** *(девочки):*а) лазание по гимнастической скамейке на низких четвереньках с опорой на ладони и колени; б) метание мягкого кольца в горизонтальную цель, с расстояния 2 м; в) прыжки через палочки, лежащие на полу, боком на двух ногах; г) ходьба с кольцом на голове | 4 раза | Показ ребенка, указания, объяснения инструктора по физической культуре. |
| **2-я подгруппа** *(мальчики):*а) лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; б) метание набивного мешочка в горизонтальную цель, с расстояния 2 м; в) прыжки через палочки, лежащие на полу параллельно друг другу на двух ногах; г) поднимание поочередно три пары гантель, лежащих в обручах. | 2 раза | Показ ребенка, объяснения, указания воспитателя данной возрастной группы. |
| ***2. Подвижная игра «Ловишки с хвостиками»*** | 2-3 раза | Дети, которые выбыли из игры, подходят к воспитателю. Воспитатель дает индивидуальные упражнения на дыхание и корригирующие. |
| ***III.Заключительная часть*** | Релаксация под музыку. | 1 мин. | Произвольное  | Дети ложатся на ковер, положив под голову кольцо «подушечка». Под музыку дети лежат с закрытыми глазами. |
| Построение врассыпную. |  | После релаксации дети говорят, что им понравилось, что не понравилось. |